L’ART ET LE YOGA

Texte de Catherine MAZARGUIL / ATELIER DU LAURIER ROUGE
3, rue de l’Eglise, 10210 Coussegrey, tel : 03 25 70 69 35 /
www.laurier-rouge.com

« *Anges revêtus d’or, de pourpre et d’hyacinthe,*
O vous, soyez témoins que j’ai fait mon devoir
Comme un parfait chimiste et comme une âme sainte.

Car j’ai de chaque chose extrait la quintessence,
Tu m’as donné ta boue et j’en ai fait de l’or.»

Charles Baudelaire

Le Yoga et l’Art : deux privilèges humains

Le yoga et l’art sont des activités spécifiquement humaines. En effet, le règne végétal a bien peu d’indépendance, il évolue lentement et possède une faculté d’adaptation somme toute assez réduite, bien que l’harmonie et la beauté y résident en maître. Le monde végétal quant à lui, n’y peut rien, il « subit » l’esthétisme. En ce qui concerne le règne animal, si quelques ouvrages et sites Internet traitent avec humour du « yoga des chats », ce sont bien là les seuls animaux à pratiquer avec assiduité ! Car tous les animaux ont la sagesse et la souplesse de leur race : ils sont déjà parfaits dans leur corporalité, leur façon de respirer, de se détendre, de se purger, de se soigner si nécessaire, et de quitter simplement leur corps lorsqu’ils sentent le moment venu. Ils n’ont pas de mental encombré et se plient sans rechigner à l’évolution lente de Mère Nature. Mais s’ils peuvent montrer les signes d’une certaine intelligence et qu’ils éprouvent des émotions, nous doutons qu’ils puissent acquérir un réel sens esthétique. Et si les scientifiques ont révélé récemment que les éléphants se reconnaissent dans un miroir, ces derniers sont tout de même loin de se poser des bigoudis ou des piercings pour parfaire leur beauté ! Autre certitude actuelle, les cirques par exemple, ne pourraient en aucun cas nous convaincre que tel singe « savant » serait aussi un bon peintre abstrait car les productions picturales de ces « happenings » sont loin de constituer une révolution dans le domaine de l’art. Quoi que... au regard de certaines expositions, on pourrait à juste titre se demander ?
Même si certains biologistes de renon, comme Ruppert Sheldrake, attribuent aux végétaux et aux animaux un certain potentiel de créativité, on parlera là encore plutôt d’adaptabilité, et non pas d’intelligence, de projection ou d’inspiration lumineuse. Non, seul l’être humain parmi toutes les créatures vivantes, du à son imperfection et à son ego, ressent le besoin de l’art et de la Connaissance de Soi.

Comme l’a dit avec légèreté et humour Pierre Dac « *Le chaînon manquant entre le singe et l’homme, c’est nous* » et comme l’a décliné plus sérieusement Sri Aurobindo dans tous ses écrits « *L’homme est un être de transition* », assurément le yoga, et certainement l’art, nous permettent de franchir cette frontière du dépassement de soi. Mais s’adonner à ces deux besoins peut-il relever de la même sphère, pour le plus grand bien de notre évolution, alors qu’ils semblent à priori distincts ? En témoignent deux caricatures : le cliché du yogi dans sa grotte haut perchée renonçant systématiquement au monde, à ses plaisirs et à ses beautés, et celui de l’artiste, traînant une réputation de jouisseur paresseux, se complaisant dans un ego surdimensionné...

Et si l’art devenait un yoga ?

Tout d’abord, essayons d’établir un début de définition :

L’art pourrait se définir comme un ensemble de gestes, de procédés, une habilité, une maîtrise qui permet d’exprimer un idéal d’esthétisme, un amour du beau. Mais c’est aussi une aptitude particulière à rendre visible (ou audible) ce qui ne l’est pas forcement. « *L'art ne reproduit pas le visible, il rend visible* » déclare Paul Klee au XXème siècle. Les différentes formes que peuvent revêtir cette « expression artistique » symbolisent les relations entre l’homme et la nature, c’est-à-dire entre un esprit humain et son environnement, du plus proche au plus lointain jusqu’à l’infini. L’artiste, par cette démarche, est porté par un ensemble de pensées à la fois conscientes (il sait) et inconscientes (il imagine), individuelles (sa personnalité) et collectives (son époque, sa culture). Eprit de liberté dans sa recherche de l’absolu, il se trouve contraint dans son expression par la matière qui lui résiste, et à qui il

doit faire dire impérativement quelque chose pour communiquer avec le monde extérieur. Il navigue ainsi entre une dualité assez difficile à vivre et un besoin constant d'harmonie.

Le Yoga est une discipline plusieurs fois millénaire visant, par des exercices corporels, la méditation, la discrimination et l'ascèse morale, à accomplir l'union de l'être humain dans ses aspects physique, vital, mental, psychique et spirituel avec le Soi, Principe Suprême, dont le monde manifesté (la matière, l'énergie) et non-manifesté (la conscience) sont issus. Le yoga, et particulièrement le yoga intégral de Sri Aurobindo, ne sépare pas fondamentalement la matière du spirituel, mais conscient de sa dualité, c'est en « travaillant » sa « matière » (son corps, son mental, son vital...) que le yogi tend vers la réalisation de l'union de son Etre intérieur avec le Soi Universel. « *L'union au Soi inconditionné présuppose la maîtrise du soi conditionné* » nous livre Tara Michaël. Traditionnellement, l'état de « yoga » est l'état dans lequel la personnalité est harmonisée consciemment, l'être intérieur et l'être apparent sont réunifiés et fusionnent.

Dans les deux cas, nous le constatons, il s'agit pour l'artiste comme pour le yogi, d'unifier, de recentrer l'être vers l'essentiel de son existence, sans séparation ni du corps ni de l'esprit, en harmonie avec l'environnement, fusse-t-il infini.

De précieuses pratiques de yoga au service de l'artiste

La pratique du yoga au niveau physique - les postures, l'attention portée à l'hygiène, à l'alimentation, la détente et la conscientisation du schéma corporel - peut apporter à l'artiste stabilité, ordre et puissance. Les postures du yoga – ou *asanas* ne font pas simplement travailler toutes les parties du corps, mais aussi tous les organes internes, les glandes et les nerfs. C'est une attention donc très profonde au corps physique qui est entretenue, bien au delà d'une simple gymnastique de salon.
Le *yoga nidra*, la relaxation profonde du yoga, de par l'exploration systématique de toutes les couches de la personne, va abaisser l'excitation mentale, stimuler l'imaginaire, tout en calmant les pulsions. En 15 ans d'expérience dans mes ateliers, aucune personne n'est jamais restée devant une page blanche, même pour traiter des sujets abstraits et ardus, pour des débutants ou des non artistes, même ceux qui n'avaient pas touché à la gouache ou aux crayons de couleurs depuis la maternelle, et pour certains, il s'agit parfois de plus de cinquante ans ! Ceci grâce aux séances de *yoga nidra* qui sont proposées avant toute pratique créative, notamment lors des ateliers de création imaginaire. En tant qu'artiste, j'utilise également depuis longtemps les bienfaits du *yoga nidra*, pour visualiser mes tableaux avant leur exécution. La combinaison des pratiques d'intériorisation avec une expérience approfondie en dessin m'a permis d'acquérir vraiment une plus grande présence visuelle. Les images qui surgissent devant mes yeux, lors d'une visualisation, sont photographiées intérieurement, puis reproduites exactement sur la toile. Je ne peins jamais sans avoir la conscience d'une image très précise de ce que je souhaite atteindre. Pour moi, l'image EST avant d'être rendue visible. L'acte créateur se déroule au moment de la visualisation, qui peut se produire soit en méditation, soit dans mon jardin à m'occuper des courgettes, ou en lisant un livre de physique quantique... L'acte de peindre est la simple projection de cette image déjà créée. C'est là une expérience personnelle, mais les découvertes récentes en neuroscience aident aujourd'hui assez bien à comprendre ce phénomène. En effet, les scientifiques ont découvert ce qu'ils appellent « l'imagerie mentale » : une personne qui s'imagine en train de faire un mouvement active les mêmes représentations cérébrales que celles qui sont liées à la préparation et au contrôle de cette action. Plusieurs expériences permettent de penser que, lorsqu'on imagine une action et lorsqu'on exécute réellement la même action, les régions cérébrales impliquées sont très similaires. Si le seul fait de se répéter mentalement un mouvement le rend ensuite plus efficace, c'est aussi qu'il semble que le cerveau ne fasse pas une grande différence entre le fait d'exécuter un mouvement et celui de le visualiser intérieurement. C'est d'ailleurs une technique de plus en plus utilisée par les athlètes pour améliorer leurs performances sportives. Par exemple, en 1998, pratiquement tous les membres de l'équipe olympique canadienne disaient utiliser au moins une fois par jour des procédures de répétition mentale par imagerie. Chacune de ces séances durait en moyenne 12 minutes. La visualisation du mouvement, en plus d'améliorer l'efficacité de celui-ci et de permettre au corps de récupérer, affecterait aussi positivement, d'après eux, les facteurs psychologiques comme la confiance, la concentration et la motivation !

Ce phénomène de l'action imaginée qui active les mêmes aires cérébrales que l'action exécutée s'étendrait même à l'observation d'une action exécutée par un tiers. Autrement dit, le seul fait d'observer quelqu'un faire un geste augmente dans notre cerveau l'activité des régions que l'on active normalement quand on fait ce geste. La découverte des «neurones miroirs» est venue, au milieu des années 1990, fournir une base cellulaire à ce phénomène. Ces neurones s'activent lorsque nous voyons se réaliser la même action que celle dans laquelle ils sont normalement impliqués quand nous faisons nous-même cette action (ce qui devrait nous faire réfléchir dans le domaine de l'éducation, par rapport aux films que regardent les enfants devant leur écran de télévision).

Par extension, l'on pourrait presque s'aventurer à dire que, lors de la séance de visualisation du *yoga nidra*, le tableau est déjà exécuté par notre cerveau, et donc plus facilement reproductible sur la toile. Bien sûr, nous le répétons : l'entraînement artistique, tel l'entraînement des athlètes, est indispensable. Il faut connaître les bases du dessin, savoir choisir les matériaux appropriés, avoir acquis une certaine habilité tant au niveau de la main, que dans le regard, pour que l'acte soit facilité de la sorte.

Des techniques de concentration et de nettoyage – comme *tratak*, sont également précieuses. Elles vont permettre efficacité et clarté d'un mental enfin utilisé avec pertinence. Dans cette pratique yogique, la concentration sur la flamme d'une bougie allumée, sur une image, ou même tout simplement une forme de couleur dessinée sur un papier blanc (un carré rouge, ou un rond bleu) nous oblige à garder le regard fixe. Nous savons que l'activité des yeux, leurs mouvements et agitations, indique une activité mentale intense. Cette excitation est aisément observée là encore par les scientifiques, notamment lors de la phase des rêves durant le sommeil. Avec *tratak*, nous posons notre regard, nous immobilisons les yeux, donc le mental s'en trouve automatiquement stabilisé. Dans cet exercice, il s'agit ensuite de retrouver, les yeux fermés, cette même image « phosphénique » à l'intérieur du cerveau, et de garder également sur elle une concentration sans faille, la plus nette possible : la flamme de la bougie qui ne bouge pas, l'image qui n'est pas déformée, la forme colorée qui va prendre la couleur opposée (le rouge deviendra vert, le rond bleu deviendra orangé). L'artiste apprend à voir de plus en plus distinctement les images de son intériorité. L'imaginaire n'est plus un brouillon fumeux et mal organisé, mais une complète visualisation, claire et précise dans la forme, les couleurs, les sensations, les symboles.

Les exercices liés à la respiration revitalisent le corps, redonnent de l'énergie, aident à contrôler le mental dissipé – et dissipateur ! Dans un monde où tout est organisé pour nous disperser, l'équilibre acquis par une pratique, régulière même ténue, va, là aussi, stabiliser le corps, les émotions, le mental. La respiration alternée *nadi shoddhan* est encore un autre exercice de yoga bien précieux. Que ce soit en se bouchant une narine après l'autre, ou lors de la pratique de la respiration alternée subtile (par visualisation), cet exercice va rééquilibrer en douceur les deux hémisphères du cerveau, le droit et le gauche, plaçant l'individu au centre de sa conscience, entre action et non-action, don et réceptivité, expression et impression. Les *nadis* sont définis dans l'anatomie subtile du yoga comme étant des canaux circulant dans le corps physique (mais différents des nerfs), conduisant eux-mêmes une énergie subtile, le *prana* (différent de l'air respiré). Il est stipulé, dans la tradition, que les *nadis* sont innombrables, mais la pratique du yoga s'intéresse à deux *nadis* en particulier : *pingala* et *ida*. Différents des nerfs donc, ces deux *nadis* sont tout de même reliés au système nerveux autonome qui comprend deux composantes : le *nadi pingala* est relié au système des nerfs sympathiques (responsables de l'excitation et de la stimulation) et le *nadi ida* est en relation avec le système des nerfs parasympathiques (responsable de la détente). Concernant *nadi shoddhan*, la respiration alternée, il devient intéressant de savoir que la narine droite est justement reliée au *nadi pingala*, et la narine gauche au *nadi ida*. Ainsi nos narines et notre façon de respirer sont donc en lien direct avec notre cerveau et l'équilibre de notre système nerveux. Agir sur la respiration, en réguler l'alternance, équilibrer le flux de l'air dans les deux narines, agit également sur notre environnement interne en l'harmonisant, sans avoir besoin de recourir à des adjuvants extérieurs comme les médicaments ou les produits chimiques. Au delà de la santé, nous pouvons donc aussi être autonome dans la modification de notre état mental, et accéder à des niveaux de conscience supérieurs, indispensables à tout artiste.

Le yoga pour se relier à soi et à l'univers

Auparavant, l'art était enseigné dans des ateliers, avec un maître et l'artiste débutant créait rarement seul. Il était guidé, à tous les niveaux, et ce dès le plus jeune age. Aujourd'hui, la puissance créatrice est livrée sans mode d'emploi à ceux qui désirent en faire l'expérience, à portée de tous, et c'est une grande chance pour l'humanité. Mais il n'y a plus d'ateliers, plus d'écoles, plus de maîtres, plus de règles. Les plasticiens ne veulent plus entendre parler de perspective, les chanteurs de solfège, et les danseurs de barre au sol... Alors, face à ce désir d'autonomie légitime, les artistes devraient re-créer en eux, grâce à une pratique autre, notamment le yoga, des garde-fous pour ne pas se laisser emporter par la vague déferlante de la création : "*J'aime la règle qui corrige l'émotion. J'aime l'émotion qui corrige la règle*" déclare Georges Braque. Et de nombreux autres artistes du 20 ème siècle témoignent de l'importance d'un retour à soi, par une pratique d'intériorisation : Kandinsky, Klein, Béjart, etc. Renouer avec les conditions de maîtrise pour gérer les différents mouvements intérieurs, dus à la stimulation des énergies et de l'imaginaire qui ne manqueront pas d'émerger chez tout artiste véritable : c'est là le secret d'une vie créative authentique.

Enfin, au delà de la maîtrise, le yoga peut également devenir pour l'artiste une source – un ressourcement pour employer un terme à la mode. Car, contrairement à ce que nous a appris la psychanalyse depuis plus de 100 ans, notre monde intérieur n'est pas (que) un sac poubelle rempli de déchets divers, déposés lamentablement par nos parents et ancêtres, et nos échecs dans la vie. Non !

Notre intériorité peut se révéler être une oasis, une belle caverne d'Ali Baba, où il fait bon aller quérir l'inspiration. Alors que bon nombre d'artistes vont chercher cette inspiration dans les couches plus tourmentées, souterraines et obscures de leur être, descente souvent accompagnée d'une drogue licite ou non, il existe cet autre chemin. Si l'artiste, comme tout un chacun, a sa part d'ombre (qui d'ailleurs, nous ne le nions pas, peut donner des oeuvres magistrales de puissance), il a également cette part de lumière en lui, avec laquelle le yoga est à même de lui favoriser le contact. Que ce soit notamment en peinture, en architecture, en musique ou en poésie, cette part de lumière exprimée par l'artiste rejaillit sur la société et l'environnement, et ravive ou recentre celle cachée ou éclatée en chacun. L'art devient ainsi initiatique – non pas à la façon de ces sociétés secrètes et grincheuses, groupes sinistres, mais ouverture à l'être, à la beauté, pour trouver l'essentiel derrière les apparences – c'est un ballon d'oxygène dans un monde pollué ! « *Il est grand temps de rallumer les étoiles* » s'écriait Guillaume Apollinaire en 1917...

Entre l'art et le yoga, un moment suspendu

L'artiste a besoin de la pratique qu'offre le yoga pour garder le contact avec cette oasis, cet espace entrevu, cette percée dans l'imagination dormante, avant que la conscience ne pénètre de plus en plus profondément vers l'intérieur, moment - ou lieu de ressenti - que l'on appelle « inspiration ». Moment où la raison est vague, l'instant du "*Sfumato*" comme nous l'a défini Léonard de Vinci. C'est le moment du flou, où le doute mental permet tous les possibles. Moment de l'inspiration, de l'aspiration et de la pensée créative par excellence. Déjà à l'aube de la Renaissance, Leonardo nous enseignait :
« *Regarde la lumière et admire la beauté.*
Ferme l'oeil et observe.
Ce que tu as vu d'abord n'est plus
et ce que tu verras ensuite n'est pas encore » Léonard de Vinci
Dans un autre domaine, celui de la musique, certains tentent également de décrire ce moment : c'est la fameuse « note bleue ». Dans sa correspondance avec Chopin, Delacroix évoque les soirées à Nohan, en compagnie de Georges Sand, de ses enfants et des amis de passage. Chopin jouait jusqu'à épuisement, à la lumière des bougies et des lampes à huile. Il suspendait la musique soudainement, à la « note bleue » comme l'écrit Delacroix. Cette note ultime marquait le commencement de la vraie musique, dans le silence. La note bleue devenue la « blue note » en a conservé une impression de vertige. Elle hante l'espace indéfinissable de l'entre-deux. Elle se refuse à apparaître sur le papier et porte la trace indélébile de l'absence ou du vide.

La vraie mission de l'art

En guise de conclusion, nous affirmons que l'art a besoin du yoga pour retrouver sa vraie mission qui est - et demeurera, de tout temps et sous toutes les latitudes, d'élever la communauté, d'offrir à la société des visions de l'invisible par lui rendu visible, de proposer un contact avec l'indicible ou l'inaudible.

« *Et quiconque approfondit les trésors intérieurs cachés dans son art est à envier, car il contribue à élever la pyramide spirituelle, qui atteindra le ciel.* » Kandinsky

Rentrer dans l'état de Yoga : un état unifié ! Et oui, la boucle est bouclée, le yoga transforme l'art, qui lui-même devient un yoga : moyen de se relier, se relier à soi, pour se relier aux autres et à l'univers.

Sources :

« Prana Pranayama Prana Vidya » de Swami Niranjanananda Saraswati aux Editions Satyanandashram France
« Yoga » de Tara Michaël aux Editions du Rocher
« Le Cerveau à tous les Niveaux » site Internet : http://lecerveau.mcgill.ca/
« Le Yoga des chats » Site Internet : http://www.achayoga.aecoute.com/
« La Mémoire de l'Univers » de Ruppert Sheldrake aux Editions du Rocher
« Les Carnets » de Léonard de Vinci aux Editions Gallimard
« Les Fleurs du Mal » de Charles Baudelaire
« La Note Bleue de Chopin » article de Nicolas Charlet sur le site Internet : http://www.pau.fr